**Тема: «Здоровье детей в наших руках».**

**Задачи:** ***Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей***.

 **Цель*:***

***познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.***

                                **Подготовка к собранию**

1. ***Презентация для родителей.***

 ***2. Подготовить памятки для каждого родителя с советами на тему собрания.***

                Копилка мудрых советов.

                Полезные советы о питании

 ***3.Аудио запись с ответами детей на вопросы:***

- что надо делать чтобы быть здоровым?

- как надо вести себя если ты заболел?

- что может быть опасным на прогулке?

***4. Выставка литературы по теме родительского собрания.***

**Ход собрания**

***I. Организационный момент - вступительное слово***

 **Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

 Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего детского сада. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

**Воспитатель:**

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру “Неоконченное предложение” Передавая мяч, родители договаривают предложение.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … и т. д.

**Воспитатель:** Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть интервью, в котором дети отвечают на вопросы: «Как надо вести себя если ты заболел?» и «Что может быть опасным на прогулке?».

Просмотр видеозаписи: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”.

 **Воспитатель:** Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму. Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состояние здоровья. Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни.

А сейчас мы предлагаем вам выполнить практическое задание: посовещавшись, каждая команда записывает на листке компоненты режима дня.

**В структуру режима дня входят следующие компоненты:**

- бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);

- занятия с детьми;

- прогулка;

- игры.

Потом предложить родителям на презентации примерный режим дня дошкольника дома и в саду.

* Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры 7.00-8.00
* Завтрак 8.20 -8.45
* Игры и занятия дома 9.00 -10.00
* Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-11.30
* Обед 12.20-12.45
* Дневной сон 13.00 – 15.00
* Бодрящая гимнастика 15.00 – 15.10
* Полдник 15.15 – 15.30
* Свободное время для спокойных игр 15.30 -16.00
* Ужин 16.10 – 16.45
* Прогулка и игры на свежем воздухе 17.00-18.00
* Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00
* Ночной сон

**Воспитатетель:** второй компонент ЗОЖ Правильное **питание**

 Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи (3-4часа). В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами СанПиН.

 **Практическое задание:** На столе картинки с изображением различных продуктов питания, родители должны распределить картинки на две доски. Полезные для детского питания продукты на доску с эмблемой «солнышко», а вредные продукты с эмблемой «тучка» (проверяем ответы на слайде с родителями)

**Воспитатель:** Следующий компонент: физические упражнения (утренняя гимнастика, подвижные игры). Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: современные родители большую часть времени уделяют интеллектуальному развитию детей (компьютерные игры, чрезмерный бесконтрольный просмотр телевизионных программ, посещение развивающих кружков, поэтому практически не остается времени на подвижные игры и прогулки. Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов, и систем.

 На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим. Вопрос для родителей – кто знает, из чего состоит двигательный режим в нашей группе? (проверяем на слайд)

- утренняя гимнастика (каждый день)

- занятия по физической культуре 3 раза в неделю

- физкультминутки (каждый день)

- подвижные игры (каждый день)

- спортивные праздники и развлечения

**(видео с бодрящей гимнастикой**).

**Воспитатель:** неотъемлемой частью ЗОЖ являются прогулки на свежем воздухе. Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и, если ребёнок болен. В нашей группе мы гуляем до – 15. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Практическое задание для родителей. Игра «Построй правильно алгоритм одевания ребенка на прогулку». (раздать перемешанные карточки алгоритма одевания)

 (проверяем ответы на слайде).

**Воспитатель:** И последнее, но не менее важное это профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, приём витаминов)

 Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. В детском саду, дети используют только индивидуальные гигиенические принадлежности (полотенца, постели, расчёски). Закаливание – один из способов профилактики заболевания. Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни. Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход

 В “минимум” закаливания входит:

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки), а активному ребёнку наоборот рекомендуют одевать на один слой меньше одежды;

- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате;

- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);

- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

 **Воспитатель:** Уважаемые родители, мы с вами разобрали основные слагаемые здорового образа жизни. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия для здорового образа жизни ребенка.

Мы благодарим всех родителей, принявших участие в обсуждении такой актуальной темы. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.